

# ET SI VOUS DEVENIEZ *un parent zen ?*

Quand on décide de devenir parent, on n'imagine pas forcément qu'il y faudra courir le matin, désamorcer les disputes, s'inquiéter pour l'école. On peut le faire en restant calme.

ANNE SANDRONT



Fotolia

**D**evenir un « parent zen », pour la psychologue Catherine Schwennicke, c'est changer d'état d'esprit. « *Il y a plein de choses qui nous agacent, qui nous découragent dans la relation avec nos enfants, et dans la vie en général. Et plutôt que de s'accrocher à ces petites choses, l'approche neurocognitive et comportementale a développé un modèle de l'humain dans lequel il y a un changement du territoire cérébral... et donc un changement d'esprit qui va avec.* » Dans ce modèle, il n'y a plus de jugement : pas de bien-mal, échec-réussite...

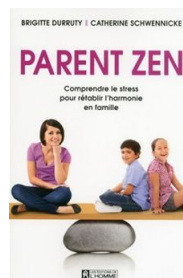
## Les disputes, le retard, l'échec scolaire

Dans ses conférences, Catherine Schwennicke prend de nombreux exemples du quotidien pour mettre le doigt sur ce qui stresse les parents : « *C'est arriver en retard à l'école, un enfant qui ne veut pas étudier, ou l'échec scolaire, les disputes... tous les sujets qui génèrent*

*le stress chez les parents.* »

Plutôt que de prendre un contenu à la fois et d'essayer de le supprimer, elle veut changer le regard sur ce contenu : « *Il y a une équation par rapport au stress. Pour être stressé, il faut un **stresseur**, un déclencheur : cela peut être une dispute ou un échec scolaire, un enfant qui est lent le matin... C'est multiplié par une **stressabilité**, c'est-à-dire notre fragilité par rapport à ce stresseur-là.* » C'est ce qui explique selon Catherine Schwennicke, que sur certains sujets, vous pouvez rester très cool, tandis que votre copine est complètement stressée sur ce sujet : « *le stresseur est là, mais vous n'êtes pas – ou pas trop stressable sur ce sujet.* »

L'objectif de l'atelier organisé par Catherine Schwennicke, c'est de diminuer sa stressabilité, donc sa vulnérabilité par rapport aux quotidiens qui pourrissent la vie et les relations avec les enfants. « *Il faut déterminer quels sont nos stresseurs, puis voir si on peut éliminer cer-*



*tains stresseurs. Ce n'est pas toujours possible : on ne peut pas empêcher les disputes, un bol qui se renverse le matin sur les vêtements... »*

Changer de regard, ce n'est pas être je m'en foutiste : « *Ce n'est pas parce que je ne stresse pas d'arriver en retard le matin que j'arrive systématiquement en retard et que je m'en fiche : je me donne les moyens d'y arriver, et si ça ne se passe pas bien, ça arrive, je peux m'excuser.* » Il y a des exercices pour changer son regard de façon générale. « *On commence par cela, pas par chercher des solutions pour éviter le stress. Après, les solutions viennent d'elles-mêmes.* »

« Parent Zen », de Brigitte Durruty et Catherine Schwennicke est paru aux éditions de L'homme. Catherine Schwennicke donnera un atelier le 25 septembre de 9 h à 16 h à Etterbeek. Infos et inscription sur [www.parents-theses.be/agenda](http://www.parents-theses.be/agenda)

# TROUVER 5 avantages

Disputes, crises, mensonge, arrogance, désobéissance, retard, souffrance d'un enfant. Pas de tabou, pas de hiérarchie dans les stressés : trouver leur côté positif les court-circuite.

« **I**l n'y a pas de sujet plus difficile que d'autres. Si on peut changer d'état d'esprit sur un sujet, on peut le faire pour d'autres : si on peut sauter 30 cm de haut, on peut sauter tous les obstacles de 30 cm : un mur, une haie, et... Il y a des gens qui restent très calmes face à des deuils, la maladie. Si on est capable de faire ça, on peut le faire par rapport à un chagrin d'amour, un enfant malheureux. Il n'y a pas de hiérarchie dans les stressés. »

## Comment ça marche ?

Un exercice qui fonctionne bien, c'est de trouver 5 avantages pour une situation. **La dispute ?** « Un avantage, c'est déjà d'avoir des enfants. Il y a un tas de parents qui ne peuvent pas en avoir et rêveraient d'entendre les enfants se disputer. Ils s'expriment, apprennent à mettre leurs limites, dire leurs



émotions. C'est une opportunité pédagogique : on peut leur apprendre à gérer et communiquer de manière efficace et respectueuse. »

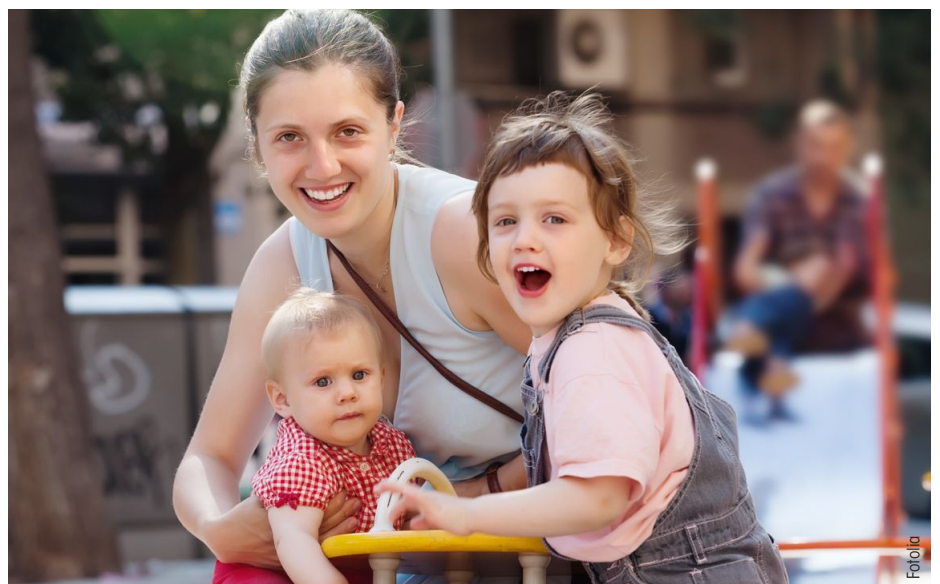
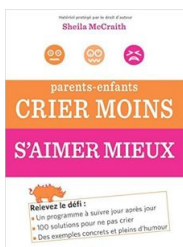
L'échec scolaire est tombé sur la fille de Catherine Schwennicke comme la fin du monde. Mais elle a fini elle-même par y trouver du positif : « Elle va rencontrer de nouvelles amies, va se trouver dans une autre dynamique de classe. Elle va comprendre ce qu'elle n'a pas compris, approfondir les matières où elle a des lacunes. Elle apprécie également rester un an de plus à la maison, avoir une année plus cool pour monter davantage son cheval. Puis elle a même dit qu'en étant la plus âgée de la classe, elle aura peut-être une aura qu'elle n'aurait pas eue autrement. Moi, je pense que réussir à l'école, c'est différent de rater, mais ce n'est pas mieux ou moins bien... C'est juste une option différente. »

## Défi RHINO ORANGE

Autre démarche, toujours sur le chemin de la zénitude : « Crier moins, s'aimer mieux ». L'Américaine Sheila Mc Craith livre son témoignage étape par étape.

**S**heila Mc Craith Américaine. Elle a quatre enfants en bas âge. C'est une personne qui aime l'ordre, le contrôle, et qui déteste demander de l'aide.

Son livre raconte son cas personnel, de maman constamment au bord de la crise de nerf, en train de crier sur les enfants pour qu'ils rangent, qu'ils arrêtent de se disputer, qu'ils se dépêchent. Ses crises extrêmes, presque effrayantes peuvent vous aider à relativiser vos propres pics de colère. « Rhino orange » est le nom du défi qu'elle s'est lancé, pour arrêter les cris, la colère, apprendre à lâcher prise. En lisant le livre, vous verrez que rester calme aide à trouver des solu-



tions... Et peut-être pourrez-vous adopter certaines des solutions de Sheila Mc Craith dans votre quotidien.

Sheila Mc Craith, « Parents-enfants. Crier moins s'aimer mieux », aux éditions Mango.